

Память





Определение памяти



**Память - способность
мозга сохранять
информацию и
воспроизводить ее при
необходимости спустя
какое-то время.**

Экспресс- диагностика

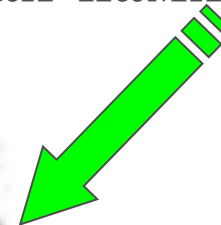
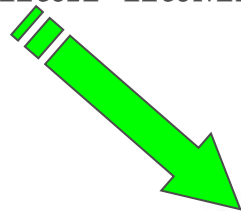
Сколько предметов вы запомните за 1 минуту?



Как устроена память?

Природная память

Культурная память




Виды памяти

Зрительная

Слуховая

Моторная

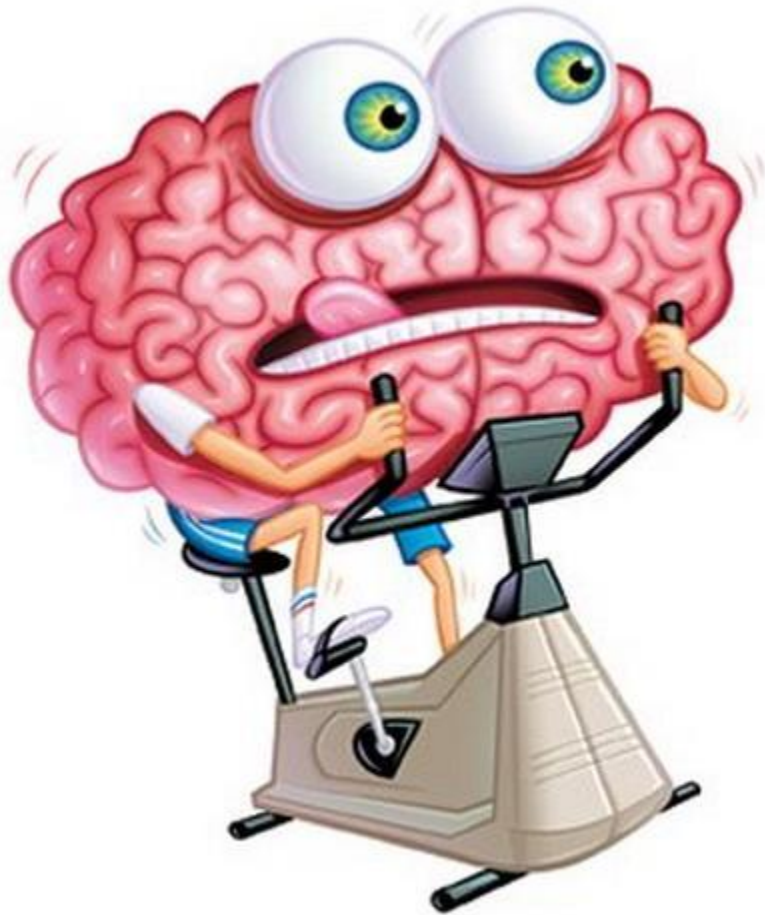




Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения

- Речевой 15%
- Зрительный 25%
- Оба вместе 65%

Сочетание разных видов памяти ради одной цели



Многие учат таблицу умножения, переписывая и проговаривая ее про себя. Тогда работают все три вида памяти: моторная (пишем и запоминаем), зрительная (запоминаем то, откуда переписываем) и слуховая (заучиваем на слух).



Развиваем память, тренируя внимание

Найдите 10 отличий



Запоминаем по частям



Учись запоминать!

МНЕМОТЕХНИКА

Вспомни порядок следования цветов в спектре.



Ответ. Каждый Охотник Желает Знать,
Где Сидит Фазан



Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

Ответ. Биссектриса – это такая крыса, которая бегаёт по углам и делит их пополам.

Учись запоминать!

МНЕМОТЕХНИКА



Запомни величину «пи» (3,1416) с помощью предложения: «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре.



Легко запомнить формулу воды.
«Сапоги мои того, пропускают H₂O».

Трудно запомнить 7 чудес света?

Тогда придумайте логические связи

Вот Хеопса пирамида,

Вот сады Семирамиды.

Потерять боюсь из вида гида в храме Артемиды.

И еще четыре чуда долго-долго помнить буду.

Виден издали маяк,

Зевс в пустыне восседает,

Колосс землю освещает,

По пути в Галикарнас.

Рекорды памяти



Наполеон



А.В. Суворов



Моцарт



Академик А.Ф. Иоффе



А.А.Алехин



Л. С Пушкин

чтобы память не подводила

- Старайся не переутомляться.
- Больше бывай на свежем воздухе. Подойдёт любая погода.



чтобы память не подводила

- Старайся употреблять пищу больше фруктов
- Меньше ешь солёного и сладкого
- Не употребляй алкоголь и не кури



В

Несовершеннолетний подросток с бутылкой пива и сигаретой
© Евгений Кан / Фотобанк Лори



чтобы память не подводила



**Старайся не получать
травм головы
Для этого не участвуй
в драках!**

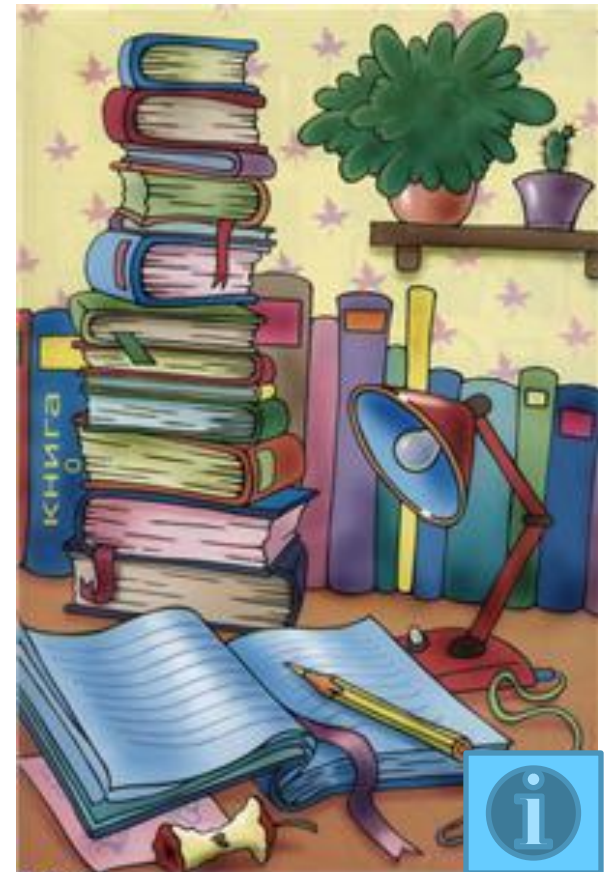


Будь строителем своей памяти!



Для тренировки памяти используй различные упражнения, например такое:

Придумай свой способ развития памяти.



Вывод

Резервы памяти безграничны

Тот, кто встанет на путь бесконечного внутреннего совершенствования, добьётся всех желаемых результатов.

Комбинируя возможности «чистой» памяти и мнемотехники, бесспорно, можно сделать память надёжнее.

Ты можешь влиять на свою успешность!!!
Этот путь открыт для каждого из нас!!!

